



令和7年12月24日
板橋区立板橋第五中学校
校長 太田 繁伸
保健室

寒さが一段と厳しくなり、校内にも年末の雰囲気が感じられるようになりました。みなさんにとてこの1年はどんな1年だったでしょうか。嬉しかったことや、がんばったこと、思うようにいかなかつたこともすべてが大切な経験ですね。最近保健室は、「身長を測りたい！」という生徒が学年・男女問わず多く訪れ、何ミリ伸びたかを友達同士で確認しあっている様子がみられます。冬休みも元気に過ごして、3学期にどれだけ伸びたかを測りに来てください！

健康診断後の受診結果

	視力検査		眼科		耳鼻科		歯科	
	受診を促した人数 (視力がB以下 (0.7以下) の生徒)	受診した人数	受診を促した人数	受診した人数	受診を促した人数	受診した人数	受診を促した人数	受診した人数
7年生	51	16	1	0	8	7	39	24
8年生	27	6	1	1	5	5	22	7
9年生	28	8	0	0	9	8	23	6
合計	106	30	2	1	22	20	84	37
受診率	28.3%		50%		90.9%		44.0%	

「受診報告書」の提出ありがとうございました。病院に行こうと思っていたけれど、これまでなかなか行く機会がなかった人は、冬休みのうちに受診しましょう。



～保健室からのお知らせ～

食物アレルギーがある7年生・8年生のお子様には、来年度用のアレルギー関係書類一式を、冬休み前にお渡しします。2月上旬までに、来年度用の「学校生活管理指導表」の提出をお願いします。

12月保健目標 風邪や寒さに負けないからだをつくろう

冬こそ日光を浴びよう！

私たちが「安心する」「楽しい」と感じるとき、幸せホルモンのセロトニンが働いています。

このセロトニンは、睡眠のリズムを整えるメラトニンのもとにもなる、とても大切なものです。

冬は幸せホルモンが減る？！

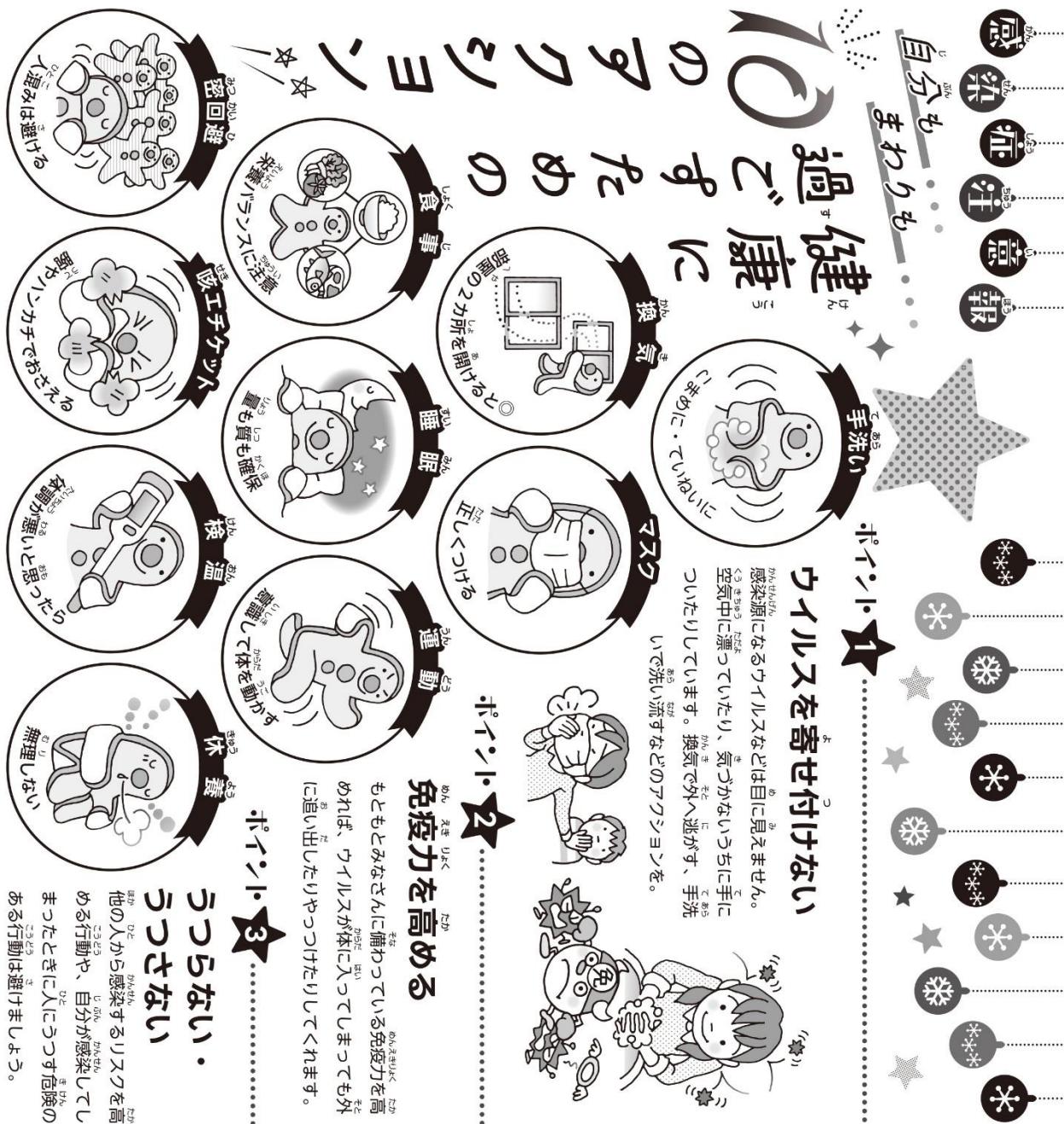
冬になると気分が沈みがちになったり、眠りすぎてしまったりすることはありませんか？ セロトニンは日光を浴びると分泌が促されるので、日照時間が短くなる冬は十分に分泌されず、睡眠や感情のコントロールが上手くいかなくなることがあります。



冬も幸せホルモンを出すコツ

- 1日30分を目安に日光を意識的に浴びる
- ようにしましょう。メラトニンが分泌されるまでには14～16時間ほどかかるので、睡眠の質を上げるには午前中に浴びるのがオススメです。





冬に気をつけたい 病気の例

おほくの感染経路

飛沫感染

接触感染

きやくしゃみなど
飛び散った飛沫に
まれたウイルスな
を吸い込む

空気感染
くうきせんかく
空気の流れに乗って
くうきのながりに乗って
飛ぶウイルスなどを
ひぶウイルスなどを
口にすると
くちにすると
ウイルスなどがつい
ウイルスなどがつい
たものに感染する
たものにせんかくする

吸い込む

飛沫・接触感染

新型コロナウイルス感染症

溶連菌感染症

くうき・ひまつ・せじょく・せいこうかんせん 空気・飛沫・接触・経口感染

感染性胃腸炎
(ノロウイルス)

28